

## 👑 シルバーのとろーり野菜あんかけ

### お届けする食材

ふわうまシルバー (骨にお気をつけください)	1パック
チンゲンサイ	1/2パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
しめじ	1/2パック

### ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
●水	150ml
●和風顆粒だし	大さじ1/2
●片栗粉	大さじ1/2
●酒	大さじ1/2
●醤油	大さじ1/2

## 👑 にんじんのコク甘中華和え

### お届けする食材

にんじん	1/3パック(約120g)
------	---------------

### ご用意いただく食材

★中華だし	小さじ1/2
★白いりごま	小さじ1
★ごま油	小さじ1

## 👑 大葉香るキャベツの味噌汁

### お届けする食材

キャベツ	150g
大葉	2枚

### ご用意いただく食材

水	300ml
和風顆粒だし	大さじ1/2
味噌	大さじ1

## 作り方

### 👑 1 中華和えを作る

- ・にんじんは縦半分に切り斜め薄切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ・とり出したら熱いうちに★を加えて和えたら完成。

### 👑 2 味噌汁を作る

- ・キャベツは3cm角のざく切り、大葉はせん切りにする。
- ・片手鍋にキャベツ、水(300ml)、和風顆粒だし(大さじ1/2)を入れ、沸騰したらふたをして中火で1分煮る。
- ・キャベツがしんなりしたら火を止め、味噌(大さじ1)を溶き入れる。
- ・食べる直前に器に盛り、大葉をのせて完成。

Point▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上がれ。

### 👑 3 シルバーを焼き、野菜の下ごしらえをする

- ・フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、シルバーを入れ、ふたをして中火で片面3分ずつ焼く。
- ・チンゲンサイは葉は3cm幅に芯は1cm幅に切り、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで3分加熱する。
- ・玉ねぎは薄切りに、しめじはほぐす。
- ・小鉢などに●を混ぜておく。

### 👑 4 あんかけを仕上げる

- ・シルバーをフライパンからとり出し、器に盛り付ける。
- ・そのままフライパンを熱し、玉ねぎ、しめじを入れ、中火で3分炒める。
- ・しんなりしたら●を混ぜながら入れ、中火で2分程度加熱しとろみが付いたら火を止め、シルバーにかける。チンゲンサイを添えて完成。

できあがり!



明日使う食材を、冷蔵庫に移して解凍しておくと便利!  
知床若鶏ムネ肉(冷凍)